

Capítulo gratis

Cortesía:

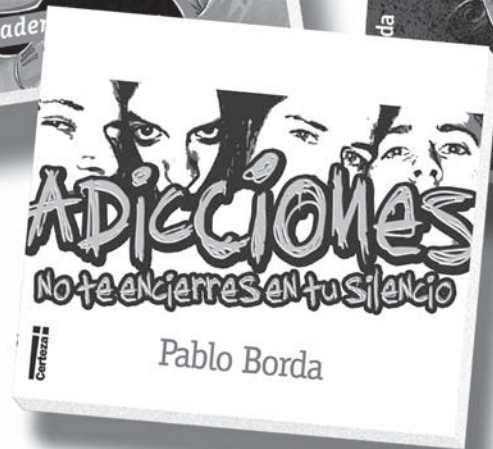
Certeza Argentina



Howard Andruejol y Adrián Intrieri

Certeza Argentina

Buenos Aires 2009



Certeza Argentina

Contenido

Introducción	7
¿De qué estamos hablando?	21
Intoxicados	37
Enfrentando la batalla	61
Ideas para vencer	71
¿Es normal?	103
No una segunda, sino otra oportunidad	111





Intoxicados

La pornografía empobrece y enferma. Si bien produce cierto placer, a la vez **distorsiona la sexualidad y puede llevarte a la adicción**. Produce una gran atracción, y se va tornando ingobernable, llegando a invadir todos tus tiempos.

Cuando nos referimos a que te lleva a la adicción, no estamos exagerando. Cuando alguien es adicto está fuera de control, y experimenta una tremenda vergüenza, dolor y sentimientos de culpa.

***Pasa a ser esclavo,
a estar dominado por aquello
que no puede controlar.***

Y esto es precisamente lo que sucede con la
pornografía.



Para entender mejor esto, piensa en la ley del progreso o progresión, también llamada 'efecto escalera'.

**Cuanto más nos
acostumbramos a algo,
más queremos,**

porque lo que vemos hoy ya no nos satisface tanto. Queremos experimentar más, queremos algo nuevo, más atrevido, más excitante.

Quizás comenzaste con pornografía suave (leve desnudez, ropa interior) y luego te has ido moviendo hacia lo más explícito, a imágenes más fuertes.



‘Mientras más se involucre una persona en el pecado, menos lo ve.’¹

La adicción a la pornografía suele ir de mal en peor. Si no se le pone freno, lo que comienza de una forma casi accidental, conduce con el tiempo a la necesidad de consumir cada vez más.

**Generalmente comienza con una
exposición circunstancial,
*pero rápidamente el interés crece***

y las posibilidades de usarla parecen cada vez más fáciles y cercanas.

A medida que la conciencia se desensibiliza, las imágenes que antes repugnaban comienzan a parecer más atractivas, ya que la mente se aburre rápidamente de las imágenes conocidas. Éstas dejan de provocar la misma excitación, y cada vez son necesarios estímulos más crudos, más fuertes.

Certeza Librerías

**¡Abrimos un nuevo
local en el barrio
de Caballito!**

Av. Directorio 903, Capital, Bs. As.
www.certezaonline.com
caballito@libreríascerteza.com

www.CertezaOnline.com



Editorial



Librería



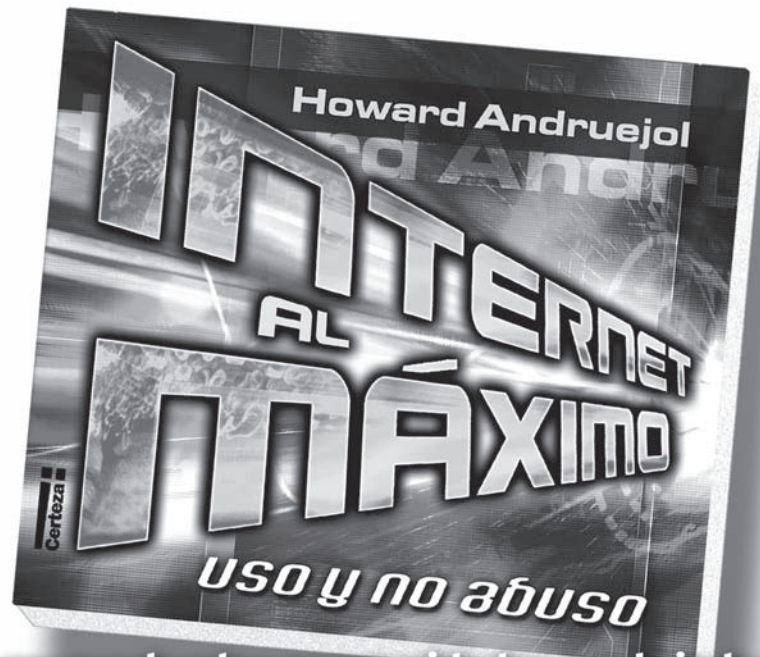
Comprar Online



Distribuidora

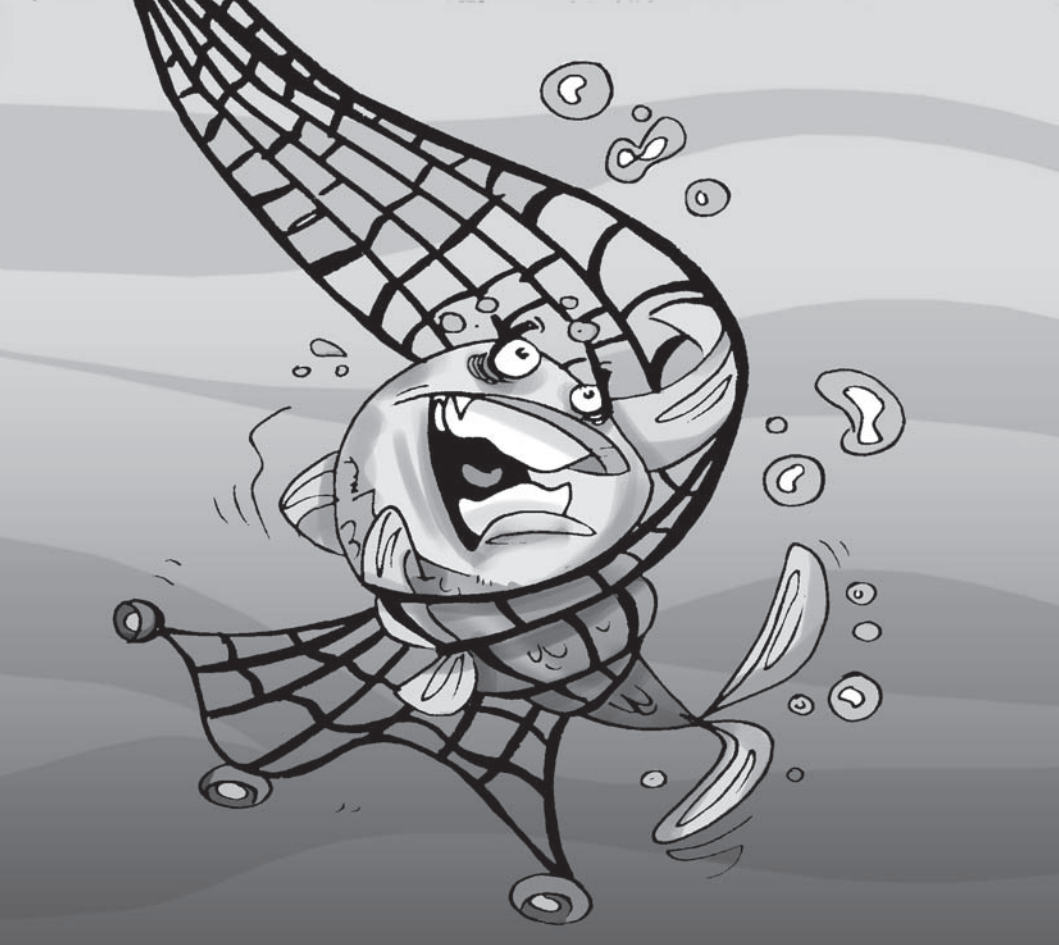


Certeza Joven



**Para aprovechar las oportunidades que brinda la red
y separarte de sus peligros.**

CertezaArgentina



Un paso todavía más peligroso es el de tratar de llevar a la práctica esas imágenes. Debes tener en cuenta que cualquier adicción se fortalece con el consumo.

**Cuanto más te entregues a ella,
*más fuerte se hará***

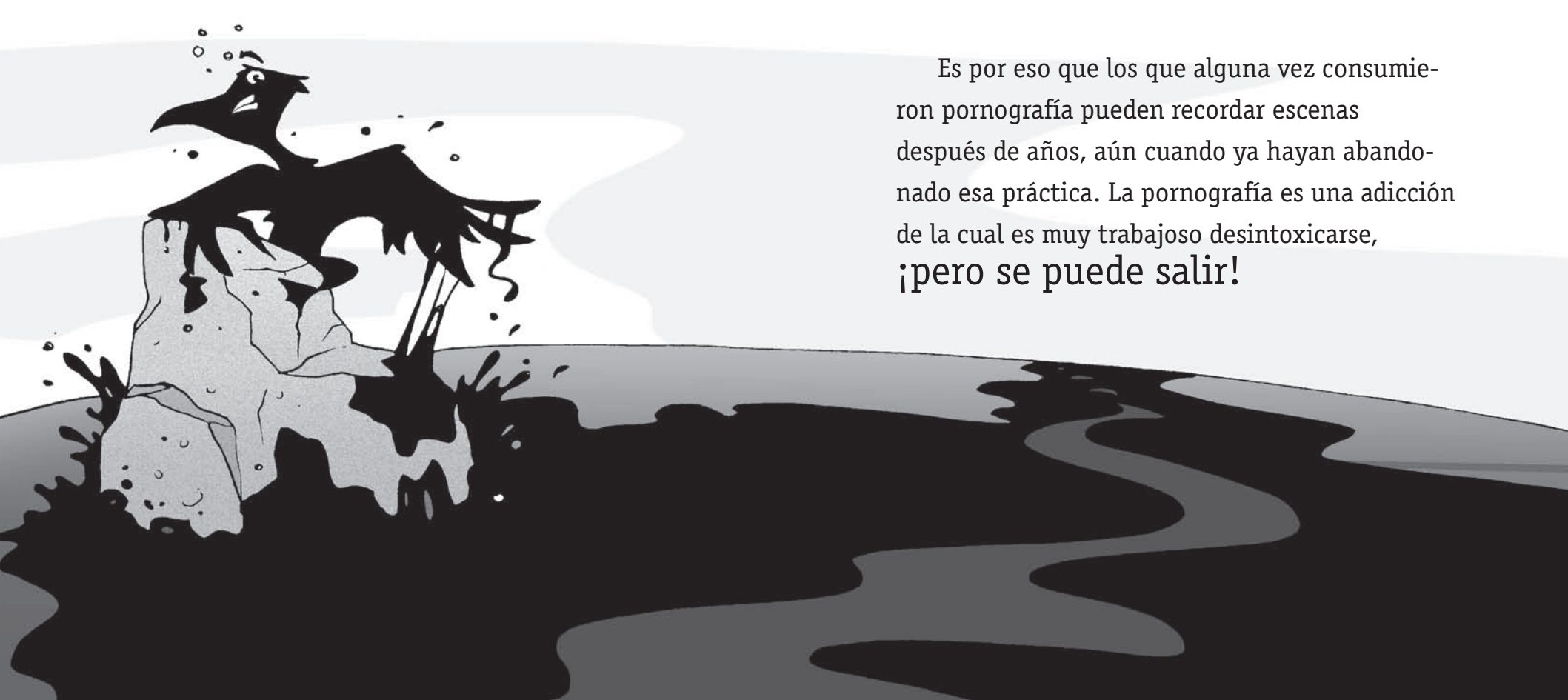
y más difícil (aunque no imposible) será salir de allí.

Debemos aclarar que no todos somos iguales. Algunos somos más vulnerables en ciertas áreas que otros. Por ello

**debemos aprender a conocernos,
para saber cuáles son
nuestros puntos débiles
y así no exponernos.**

Algunos psicólogos especializados en adicciones sostienen que la pornografía es mucho más difícil de erradicar que las adicciones a sustancias tóxicas, debido a que aún después de haberla abandonado reaparecen imágenes que se han aferrado a la mente como un virus.





Es por eso que los que alguna vez consumieron pornografía pueden recordar escenas después de años, aún cuando ya hayan abandonado esa práctica. La pornografía es una adicción de la cual es muy trabajoso desintoxicarse, ¡pero se puede salir!

Si has logrado leer hasta este punto del libro, y salvo que lo estés leyendo como líder o con la intención de ayudar a otros, debe ser entonces porque tienes este problema pero también un fuerte deseo de terminar con la amargura del pecado de la pornografía.

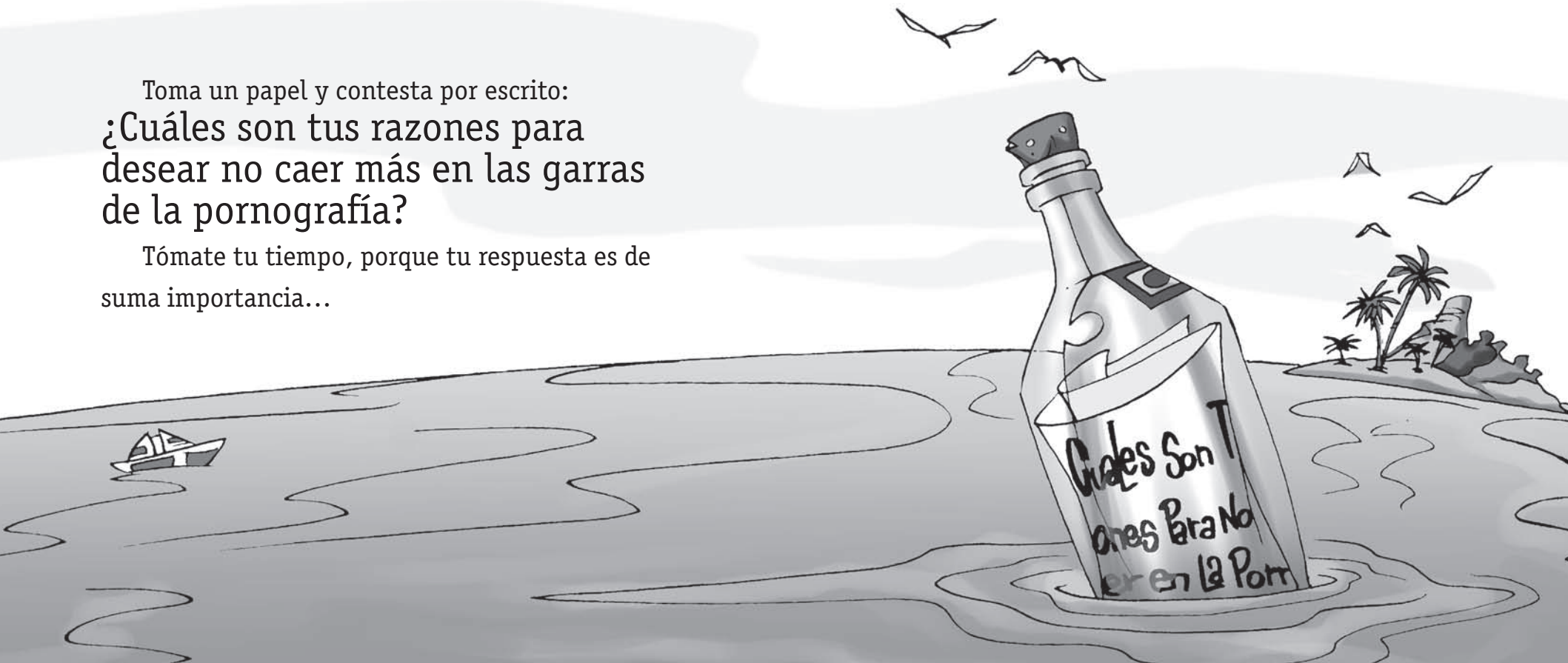
**¡Felicitaciones,
vas por buen camino!**

Ahora, para ayudarte a llegar a la meta necesitamos hacerte una pregunta muy seria...



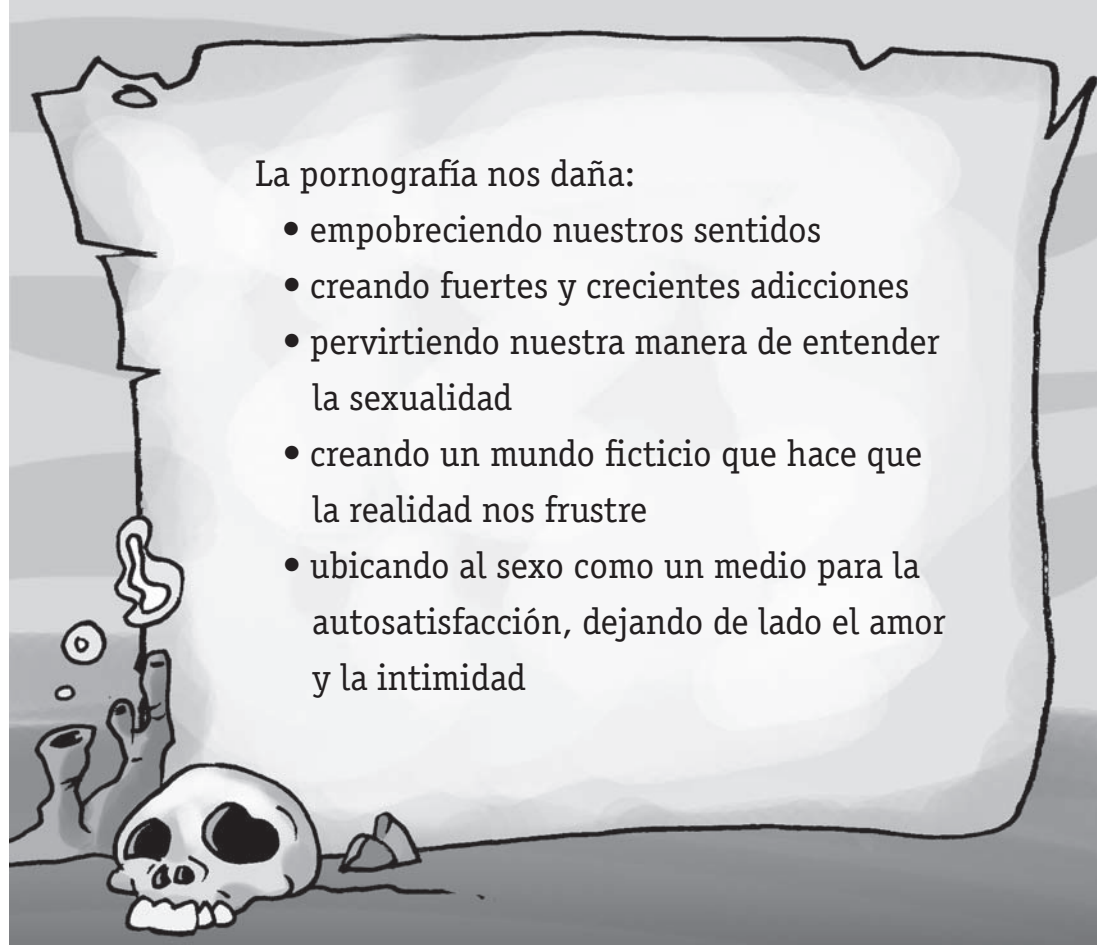
Toma un papel y contesta por escrito:
**¿Cuáles son tus razones para
desear no caer más en las garras
de la pornografía?**

Tómate tu tiempo, porque tu respuesta es de
suma importancia...



¡Gracias por pensar y escribir con sinceridad!
Esta pregunta es fundamental porque te ayuda a **evaluar tus motivaciones para intentar, para luchar, para vencer.** Muchas veces no llegamos al resultado deseado simplemente porque nuestro impulso se queda corto.

Existen dos tipos de respuesta para la pregunta que planteamos más arriba. Una de ellas nos tiene a nosotros en el centro de la escena, porque nos recuerda que la pornografía no solamente puede producir placer sino también consecuencias dolorosas para nuestras vidas.



La pornografía nos daña:

- empobreciendo nuestros sentidos
- creando fuertes y crecientes adicciones
- pervirtiendo nuestra manera de entender la sexualidad
- creando un mundo ficticio que hace que la realidad nos frustre
- ubicando al sexo como un medio para la autosatisfacción, dejando de lado el amor y la intimidad



Adicionalmente, debemos agregar la carga de sentimientos negativos que puede generar:

temor

(de ser descubiertos),

culpabilidad y vergüenza

(por el pecado),

frustración

(por no poder dejarla),

inferioridad

(por comparación, y por sentirnos sucios).

Por otro lado, una segunda categoría de respuestas no tiene tanto que ver con nosotros, y es mucho más importante que la primera. En este caso, es Dios quien está en el centro de la escena. Nos referimos a la razón más profunda que tenemos para alejarnos del pecado:

**el deseo de agradar a Dios
y de vivir dentro de su voluntad.**

Tal vez quieras revisar y completar tu respuesta a la pregunta anterior. Si tienes un panorama claro de tus razones para dejar la pornografía, entonces podrás trabajar con más empeño en cumplir ese propósito.





**Este libro te ayudará a reconocer
lo valioso que eres.**

CertezaArgentina

www.Certeza Joven.COM.AR

Los mejores materiales de la web, recursos, consejería, películas, libros, tests, mp3, chat, grafittis, papeles tapiz, comics, noticias, agenda y más.

www.certeza joven.com.ar